

قله‌ها و دره‌ها

اسپنسر جانسون

مترجم: نرگس شفاف



انتشارات لیان مهر

۱۳۹۸

سرشناسه : جانسون، اسپنسر، ۱۹۳۸-۲۰۱۷م. Johnson, Spencer, 1938-2017.

عنوان و نام پدیدآور : قله‌ها و دره‌ها/ اسپنسر جانسون؛ مترجم نرگس شفاف.

مشخصات نشر : بوشهر: لیان مهر، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۶۶-۹-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Peaks and valleys : making good and bad times work for you--at work and in life, 2009.

یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.

موضوع : موفقیت در کسب و کار

موضوع : Success in business

موضوع : موفقیت

موضوع : Success

شناسه افزوده : شفاف، نرگس، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کنگره : H۰۵۳۸۶ - آق ۱۳۹۸

رده بندی دیویی : ۱/۶۵۰

شماره کتابشناسی : ۹۹۱۰

قله‌ها و دره‌ها

اسپنسر جانسون

مترجم: نرگس شفاف

ویراستار: فاطمه شادی

طراح گرافیک: زهره طاهری

نوبت چاپ: ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۶۶-۹-۲



انتشارات لیان مهر

تلفن: ۰۶۶۴۱۲۵۶۳ - ۰۶۶۴۱۲۵۹۸ - ۰۹۱۲۵۷۷۵۰۳۷

<http://www.asopub.com>

پیش از شروع داستان	۷
احساس دل تنگی در یک دره	۱۰
یافتن پاسخ‌ها	۱۴
فراموش کردن	۳۳
استراحت کردن	۳۹
یادگیری	۴۲
شف کردن	۵۱
در میان گذاشتن آموخته‌ها با دیگران	۷۲
استفاد از انگیزش قله‌ها و دره‌ها	۷۶
لذت بردن از قله	۸۶
بعد از داستان	۸۹

پیش از شروع داستان

ادریل یک شب بارانی در نیویورک، مایکل براون به دیدن دوستی می‌رفت که به او گفته شده بود در گذشته زندگی سختی داشته است. وقتی وارد رستوران کوچک شد، به هیچ وجه نمی‌دانست چه اوقات ارزشمندی را سپری خواهد کرد.

وقتی "آن کار" را دید، تعجب کرد. او شنیده بود که آن سختی را پشت سر گذاشته و انتظار داشت که این گذشته‌ی سخت در او تأثیری گذاشته باشد، اما او سر حال و پُر انرژی بود. بعد از گفتگو با او ابتدایی، مایکل گفت: "به نظر می‌رسد شرایط خوبی دارید، برخلاف این که من شنیده‌ام که زندگی سختی داشته اید." آن گفت: من شرایط خوبی در کار و زندگی دارم، اما این با مشکلاتی که قبلاً داشته‌ام در تناقض نیست. به دلیل همین مشکلات است که من یاد گرفتم از مشکلاتم استفاده کنم.

مایکل گیج شده بود. پرسید: "چگونه این کار را انجام دادید؟" خوب، برای مثال، من فکر می‌کردم در محل کارم کارمان خوب پیش می‌رود، اما متوجه شدم سایر شرکت‌ها عملکردی بسیار بهتر از ما دارند. رییس شرکت از من ناراضی و ناراحت بود.

به این ترتیب بود که احساس حقارت کردم، و به سرعت سعی کردم که کارها

را بهبود دهم. روزه روز موفق‌تر شدم.

مایکل پرسید: "خب، چه اتفاقی افتاد؟"

او جواب داد: "سال گذشته در محل کارم داستان فوق‌العاده‌ای شنیدم و این داستان موجب شد که طرز فکرم را به موقعیت‌های خوب و بد تغییر دهم، و در حال حاضر کاری که انجام می‌دهم، بسیار متفاوت‌تر است. این داستان به من کمک کرد که آرام‌تر و موفق‌تر شوم، همه چیز خوب پیش می‌رفت، حتی در زندگی شخصی‌ام."

"من هرگز آن را فراموش نخواهم کرد!"

مایکل پرسید: "این داستان چه بود؟"

آن لحظه‌ای ساکت برد و پاسخ پرسید: "بهتر است بپرسم چرا می‌خواهی آن داستان را بدانی؟"

مایکل با اکراه اقرار کرد که احساس مثبت شغلی ندارد و اوضاعش در خانه هم خوب نیست.

نیازی نبود چیز بیشتری در این باره بگوید. من حالت‌زدگی او را احساس کرد و گفتم: "به نظر می‌رسد تو هم به اندازه من به شنیدن این داستان نیاز داری."

او گفت به شرطی داستان را به مایکل خواهد گفت که اگر داستان را ارزشمند دید، برای دیگران هم بازگو کند. مایکل قبول کرد، و آن، مایکل را برای شنیدن داستان آماده کرد.

او گفت: "من فهمیده‌ام اگر می‌خواهی از داستان و فراز و نشیب آن استفاده کنی، اگر با تمام وجودت به داستان گوش دهی، می‌تواند به تو کمک کند و تجربه فردی خودت را در داستان قرار بده، تا بفهمی چه چیزی در مورد تو درست است." مفاهیم داستان اغلب تکرار می‌شوند، هر چند به شیوه‌های مختلف، اما تکرار می‌شوند.

مایکل پرسید: "چرا تکرار می‌شوند؟"

او جواب داد: "خب، این تکرار برای من باعث شد آن‌ها را به خاطر بسپارم و وقتی این مفاهیم را به خاطر سپردم، از آن‌ها بیشتر استفاده کردم."

او گفت: "من میلی به تغییر نداشتم. بنابراین باید چیزی می‌شنیدم که به قدر کافی جدید باشد و در ذهن من رسوخ کند و با آن بیشتر آشنا شوم و با تمام وجودم آن را درک کنم، سپس بخشی از آن می‌شوم."

"رفتی در مورد داستان مدت‌ها فکر کردم، این اتفاق در من افتاد. تو هم اگر بخواهی می‌توانی آن را در خودت کشف کنی."

مایکل پرسید: "ای فکر می‌کنی این داستان می‌تواند تا این حد تأثیر داشته باشد؟ من الان در شرایط سختی هستم."

او جواب داد: "اگر تأثیر نداشته باشد، مگر چیزی را از دست می‌دهی؟"

"فقط می‌توانم به تو بگویم که این داستان برای من خیلی مفید بود، آن داستان تأثیر بزرگی در زندگی من گذاشت."

و ادامه داد: "برخی افراد چیز زیادی از این داستان درک نمی‌کنند."

برخی دیگر نکات زیادی از این داستان درک می‌کنند

این فقط یک داستان نیست، تأثیری که از این داستان می‌گیرم، بسیار قدرتمند است. البته این کاملاً به خود تو بستگی دارد."

مایکل به نشانه تأیید سرش را تکان داد و گفت: "بسیار خوب، فکر می‌کنم واقعاً دوست دارم آن داستان را بشنوم."

بنابراین آن در طی خوردن شام داستان را تعریف کرد و سپس در ضمن خوردن دسر و قهوه هم آن را ادامه داد.

آن داستان را بدین ترتیب شروع کرد: